



Le bien-être par les plantes !

**Véronique Cavatz, fondatrice
de Mon Côté Zen**

moncotezen@outlook.com - 06 74 47 99 91



Qui suis-je ?

L'histoire d'une reconversion !

Après 25 ans en communication et marketing opérationnel auprès de grands comptes (Microsoft, Lenovo, L'Oréal...), j'ai choisi de me reconvertir pour donner vie à mes passions : **le végétal, la décoration et le bien-être.**

Diplômée d'un CAP Fleuriste et en formation à l'École des Plantes de Paris, j'ai fondé **Mon Côté Zen**, une activité dédiée à la végétalisation des espaces et au bien-être par les plantes.

Avec mon double profil, **gestion de projet et créativité**, je propose des interventions clés en main, alignées **avec les enjeux RH, RSE** et communication interne, en plaçant **l'humain et le bien-être** au cœur de chaque projet.





Le bien-être par les plantes !

Une approche naturelle et accessible pour mieux vivre au quotidien

J'accompagne les entreprises pour **améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT)** et créer des environnements propices à la **sérénité, la créativité et la performance**.

- ❖ **Mes solutions**
- ✓ **Végétalisation des espaces** : aménagements végétaux sur-mesure pour des bureaux apaisants et inspirants.
- ✓ **Ateliers créatifs et bien-être** : activités autour des plantes et fleurs pour favoriser la détente et la cohésion d'équipe.
- ✓ **Cadeaux d'entreprise** : kits « bien-être » personnalisés (compositions végétales, fleurs séchées, produits sensoriels) pour remercier vos collaborateurs et clients.

Mon Côté Zen, c'est la force d'un réseau de professionnels passionnés, chacun apportant son expertise pour **enrichir vos événements**.





**Mes prestations
et exemples d'animations**



Faites entrer le végétal dans vos intérieurs

Pour des environnements apaisants, vivants et inspirants

Mon Côté Zen conçoit des aménagements végétaux personnalisés pour transformer les espaces professionnels en **lieux plus agréables, sains et propices au bien-être.**

- ❖ **Ce que je propose :**
- ✓ **Décors végétaux** pour halls, salles de réunion, bureaux...
- ✓ **Compositions végétales sur-mesure** (succulentes, plantes dépolluantes...)
- ✓ **Mises en scène végétales thématiques** (saisons, événement interne...)
- ✓ **Petits modules mobiles** pour postes de travail

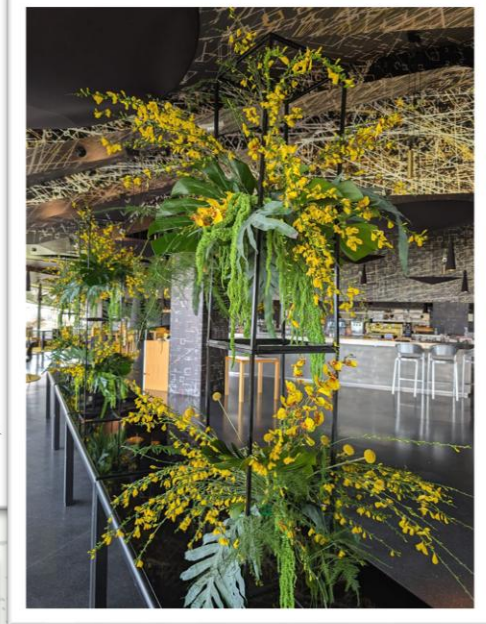
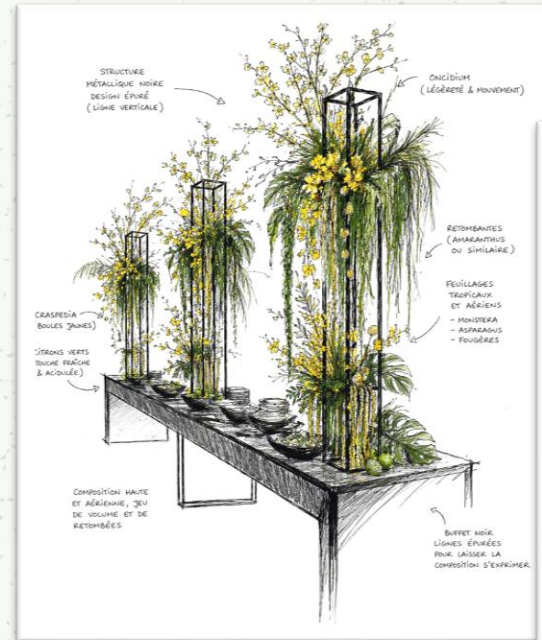


Sublimer vos événements !

Créer un univers fort pour marquer les esprits

Mon Côté Zen conçoit un design floral sur-mesure pour transformer vos événements en véritables **expériences visuelles**, en accord avec **votre image et vos ambitions.**

- ❖ **Ce que je propose :**
- ❖ **Scénographies florales** pour lancements de produit, soirées, inaugurations...
- ✓ **Décors vitrines et mises en scène commerciales** pour valoriser vos espaces...
- ✓ **Installations florales sur-mesure :** suspensions, centres de table, espaces photo...
- ✓ **Fleurs de qualité** choisies avec soin, de préférence de saison et françaises.
- ✓ **Prise en charge** de la livraison, installation et désinstallation.





Animation "Bar à shot"

Une bulle de fraîcheur et de bien-être

Format : Stand bien-être | Durée : 2H- 8H | Jusqu'à 250 participants

- ❖ **Pause zen** en libre accès, pour se ressourcer naturellement, mêlant **infusions bienfaitantes ou eaux aromatisées rafraîchissantes**.
- ✓ **Ambiance Mon Côté Zen** : Chaque stand est conçu comme une **parenthèse végétale** : à la fois esthétique, apaisante et en lien direct avec la nature, jouant avec les 5 sens.
- ✓ **Chaque participant repart** avec son **livret de recettes et de conseils** simples pour intégrer les plantes dans son quotidien.

Idéal pour : cocktails, incentive, team building, animation...





Animation "Bar jus Détox"

Une pause vitaminée et naturelle

Format : Stand bien-être | Durée : 12h à 14H | Jusqu'à 300 participants

- ❖ Les jus frais réalisés à la centrifugeuse sont une façon rapide et savoureuse de faire le plein de vitamines et de nutriments, idéals pour compenser une alimentation souvent déséquilibrée.
- ❖ Le concept : Je choisis ma recette parmi 3 jus aux effets ciblés : Détox, Vitalité, Apaisement.
- ❖ Chaque participant repart avec son livret de recettes et de conseils simples pour intégrer les jus frais dans son quotidien.

Idéal pour : cocktails, incentive, team building, soirée clients ...



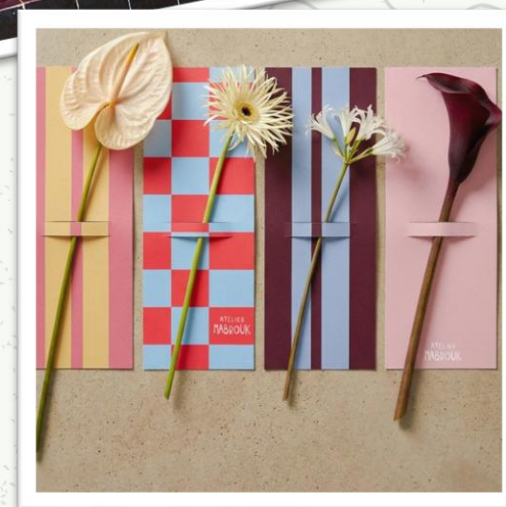
Animation "Bar à fleurs"

Sublimez vos événements !

Format : Stand bien-être | Durée : 1H à 8H | Jusqu'à 100 participants

- ❖ **Le concept : simple, ludique et créatif**
Chaque participant choisit de **1 à 7 fleurs** (selon les quantités définies) **et du feuillage** pour créer **son mini-bouquet personnalisé**.
- ✓ **Ambiance unique** : chaque stand devient une **bulle florale**, esthétique et chaleureuse. Stimule la créativité et embellit l'espace.
- ✓ **Expérience sur-mesure** : personnalisation de l'emballage avec ruban, étiquette et/ou stickers à vos couleurs

Idéal pour : cocktails, pop-ups, soirées presse, soirée clients ...



Animation "Bar à succulentes"

Pause créative et végétale : adoptez votre plante grasse !

**Format : Stand succulentes | Durée : 2H – 6H |
15 -100 participants**

- ❖ **Le concept : simple, ludique et créatif**
Chaque participant choisit sa plante et son contenant pour créer **sa propre composition**.
- ✓ **Ambiance unique** : chaque stand devient un **mini-jardin vivant**, esthétique et inspirant, apportant détente et convivialité à vos espaces.
- ✓ **100% sur-mesure** : plantes, contenants et décorations adaptées à votre thème et votre budget.

Idéal pour : incentive, team building, event ...



Ateliers composition floral !

Créez, composez, fleurissez

Mon Côté Zen propose des ateliers floraux autour des fleurs fraîches ou séchées accessibles à tous, pensés comme des parenthèses créatives

❖ **Les ateliers proposés :**

✓ **Composition florale** : apprendre les bases et réaliser une création harmonieuse

✓ **Couronnes de fleurs fraîches ou séchées** : une création délicate et tendance

Décorations saisonnières : Noël, printemps, fêtes et événements à thème

✓ **Formats sur-mesure** : ateliers floraux en entreprise, événements privés ou animations thématiques

[Télécharger mon catalogue.pdf](#)



Atelier composition végétale !

Créez, assemblez, vivez le végétal autrement !

Mon Côté Zen propose des ateliers de composition végétale accessibles à tous, pensés comme de véritables **parenthèses créatives et ressourçantes**, où chacun repart avec sa propre création vivante.

- ❖ **Les ateliers proposés :**
- ✓ **Composition de succulentes & plantes grasses :** assembler, harmoniser les textures et les formes dans un contenant personnalisé
- ✓ **Terrarium & mini-jardins :** créer un écosystème végétal miniature, décoratif et facile d'entretien
- ✓ **Compositions de plantes dépolluantes :** allier esthétique et bien-être pour embellir son espace de vie ou de travail
- ✓ **Formats sur-mesure :** ateliers végétaux en entreprise, événements privés ou animations thématiques



Explorez le pouvoir des plantes au naturel !

Apprendre, comprendre et prendre soin de soi !

Mon Côté Zen propose des ateliers d'herboristerie accessibles et vivants, pensés pour transmettre les bienfaits des plantes médicinales de façon concrète et adaptée à votre public.

❖ **Les ateliers proposés :**

- ✓ **Initiation à l'herboristerie** : découvrir les bases, usages et formes d'utilisation des plantes
- ✓ **Les plantes de la femme** : accompagner les différents cycles de vie au naturel
- ✓ **Les plantes du système nerveux** : stress, sommeil, équilibre émotionnel, vitalité mentale
- ✓ **Les plantes du système digestif** : digestion, confort intestinal, équilibre global
- ✓ **Formats sur-mesure** : ateliers bien-être en entreprise, événements privés ou animations thématiques

[Télécharger mon catalogue.pdf](#)





Mon Côté Zen s'invite dans vos halls d'entreprise

Un stand sensoriel pour une pause bien-être végétale

Format : boutique éphémère | Durée : 2H30 pause déjeuner

- ❖ Une expérience immersive qui éveille les 5 sens :
- ✓ **Voir** : compositions végétales décoratives, cloches fleuries, succulentes...
- ✓ **Sentir** : tisanes, plantes aromatiques, bougies..
- ✓ **Goûter** : dégustation d'infusions bien-être aux plantes ou eaux détox.
- ✓ **Écouter** : ambiance sonore douce (chants d'oiseaux...).
- ✓ **Toucher** : bar à succulentes participatif, créations à manipuler.
- ❖ **Vente sur place de mes créations**





Des cadeaux d'affaires végétaux & bien-être

Offrez la nature, offrez du sens !

- ❖ **Mon Côté Zen** conçoit des **kits bien-être personnalisés** autour du végétal, pensés comme des attentions uniques pour vos collaborateurs, partenaires ou événements d'entreprise.
- ✓ **Votre Kit bien-être :**
Associations subtiles entre le **vivant (plantes)** et le **sensoriel (goût, parfum, détente)**
Présentation raffinée pour un effet "waouh"
- ✓ **Cadeaux personnalisables :**
Étiquettes, cartes ou messages sur-mesure
Création de **collections thématiques** (zen, vitalité, Noël, floral...)





Quand communication & bien-être se rencontrent.

Du végétal à l'animation : chaque détail compte

- ❖ Grâce à mes 25 ans d'expérience en gestion de projets en **communication et marketing opérationnel**, je propose bien plus qu'un simple stand ou atelier. Chaque intervention devient un **moment de marque** et un **outil d'animation RH** ou **événementiel**.
- ❖ **Ce que j'apporte en plus :**
 - **Design de stand thématique** (nature, saisons, plantes médicinales...)
 - **Supports pédagogiques personnalisés** (recettes, fiches plantes...)
 - **Petits jeux ou quiz interactifs** autour des plantes et du bien-être
 - **Mises en scène sensorielles** qui marquent les esprits
 - **Cadeaux personnalisables** pour les collaborateurs ou visiteurs
- ❖ **Objectif :** faire de chaque stand un **levier de communication interne**, une **expérience engageante** et un moment **positif, porteur de sens**.





Quand communication & bien-être se rencontrent.

Pour aller plus loin...

- ❖ Mon Côté Zen, c'est aussi un **regroupement de compétences en communication**, pensé pour accompagner vos projets de manière globale, sensible et cohérente.
- ❖ Je m'entoure de **professionnels créatifs de confiance**, graphistes, illustrateurs, motion designer afin de concevoir et réaliser des **outils de communication sur mesure**, en lien avec votre identité, vos valeurs et vos objectifs.
- ❖ **Ce que je vous propose :**
 - Création ou refonte de vos **supports de communication** (print, contenus visuels, outils pédagogiques)
 - Direction artistique et coordination des intervenants
 - Une vision d'ensemble, de l'idée à la réalisation
 - Un **interlocuteur unique**, pour des projets fluides et efficaces
- ❖ **Objectif :** Créer des outils de communication porteurs de sens, durables et alignés avec votre image, pour accompagner vos projets et renforcer vos messages dans le temps.





Une offre souple et modulable

Ensemble, construisons une expérience unique !

❖ DEUX FORMATS COMPLÉMENTAIRES

✓ Stand en libre accès

Ludique & participatif : chacun passe, choisit, repart avec sa création végétale. Une animation fluide qui dynamise vos événements.

✓ Atelier encadré

Convivial & pédagogique : un moment privilégié pour apprendre, créer ensemble et partager une expérience collective autour du végétal.


✓ Consultez le catalogue des ateliers


❖ VOTRE PROJET, NOTRE CRÉATIVITÉ

Parce que chaque **entreprise** et **chaque événement** est **unique**, je conçois avec vous des animations végétales **sur-mesure**, en cohérence avec vos thématiques, vos envies et votre budget.

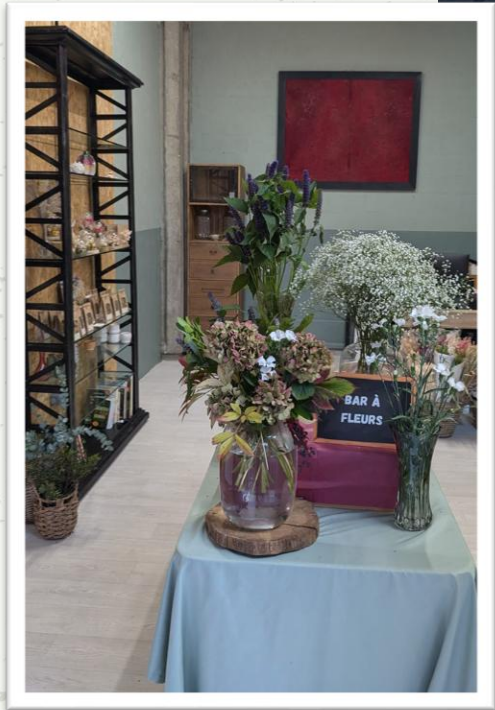
❖ TARIFS & DEVIS

Tarifs établis sur demande, en fonction de votre événement et du nombre de participants.

 moncotezen@outlook.com

 06 74 47 99 91

UN MONDE A MOI
Mon côté
ZEN



Mon atelier !
Halle des Grésillons - Gennevilliers



Ils me font confiance !

Du végétal à l'animation : chaque détail compte



Cheil

L'ORÉAL

acer

**GUY
HOQUET**



Lenovo

